



1

Sveikai maitinkitės, valgykite subalansuotą maistą ir venkite užkandžių tarp valgymų.

2

Dantis valykite du kartus per dieną, ryte ir vakare, švelniais sukamaisiais judesiais, 2-3 minutes.

3

Liežuvį valykite dantų šepetėliu arba specialiuoju liežuvio valikliu 2 kartus per dieną dantų valymo metu.

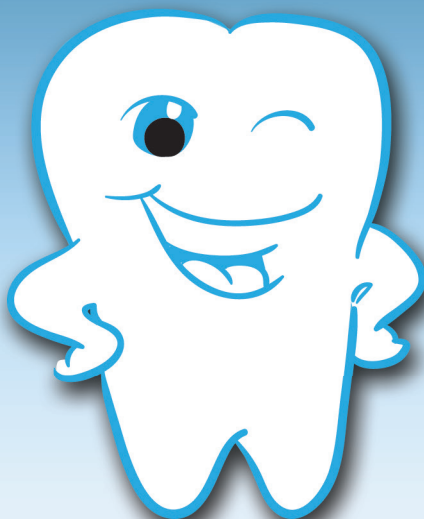
5

Naudokite burnos skalavimo skystį, dantų ligų ar greit susidarančių akmenų profilaktikai.

4

Tam, kad neliktų maisto likučių, kartą per dieną naudokite higieninį tarpdančių siūlą. Geriausia – vakare, prieš valymą dantų šepetėliu.

S LENGVI PATARIMAI SVEIKESNEI ŠŪPSENAI



Išleido:

**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis